

放下， 就是幸福

微阳
编著



一切放下，一切自在；当下放下，当下幸福

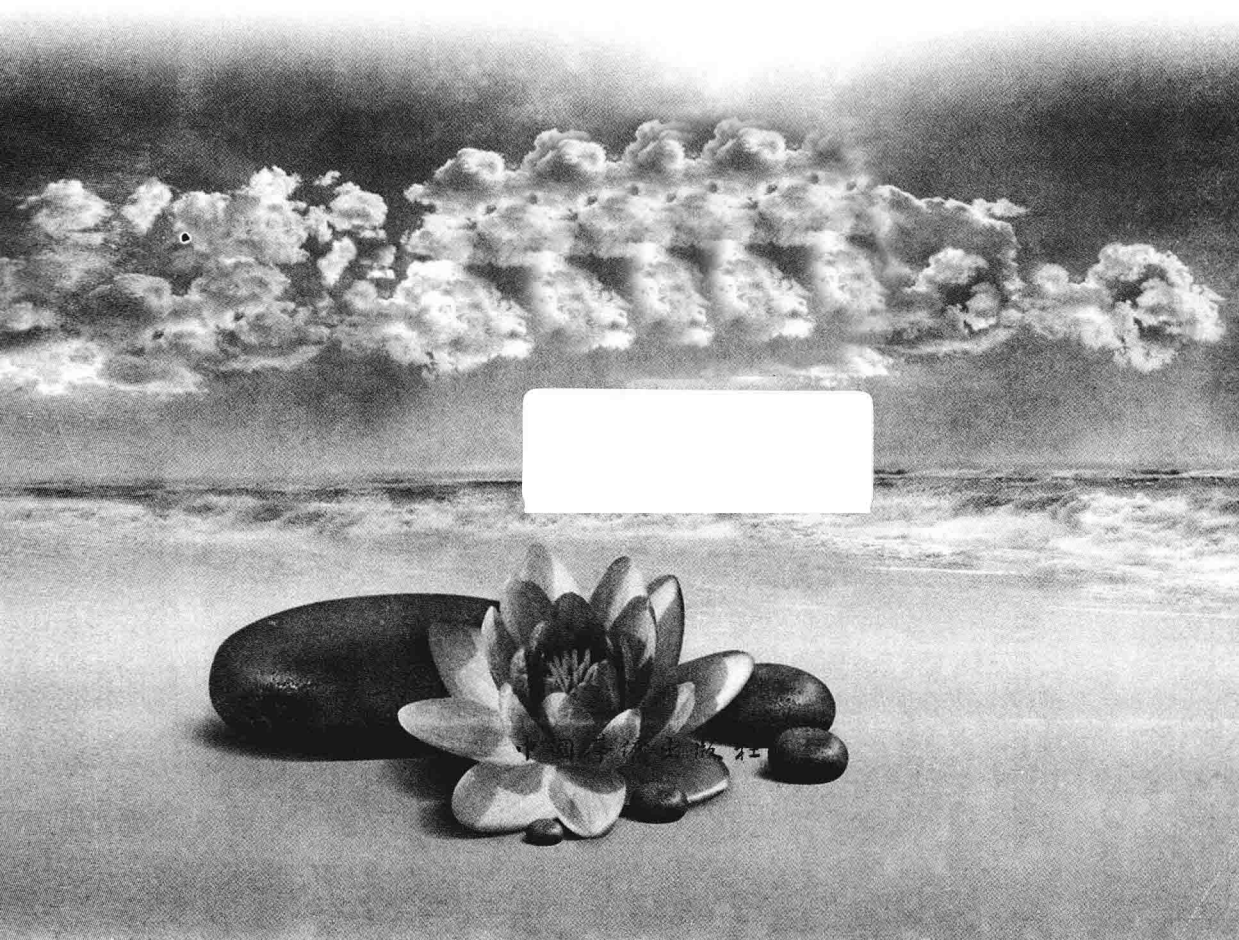
其实，生活本该是一个轻松的课题，只是我们一直无法放下心中的累赘，将不该看重的东西看得太重，才会令生活变得如此复杂……做人，介怀则受困，固守则不前。学会放下，胸怀因之宽广，生活因之从容。懂得放下，人生才能远离桎梏、收获幸福……



放下， 就是幸福

一切放下，一切自在；当下放下，当下幸福

微阳 编著



图书在版编目(CIP)数据

放下,就是幸福/微阳编著.—北京:中国华侨出版社,
2013.8

ISBN 978-7-5113-3923-2

I. ①放… II. ①微… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 195174 号

放下,就是幸福

编 著:微 阳

出 版 人:方 鸣

责任编辑:文 志

封面设计:凌 云

文字编辑:郝秀花

图文制作:北京东方视点数据技术有限公司

经 销:新华书店

开 本:700mm×1000mm 1/16 印张:32 字数:507 千字

印 刷:北京中创彩色印刷有限公司

版 次:2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5113-3923-2

定 价:29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编:100028

法律顧問:陈鹰律师事务所

发 行 部:(010)58815875 传真:(010)58815857

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前言

佛说：放下，便得自在。放下是人生的大境界，是一种超然、一种解脱。很多事情的混沌与开窍，往往就在一瞬间：或是心中的负累，或是外物的干扰。“世上本无事，庸人自扰之。”人生，不长不短，有未知的迷茫，有不知的坎坷。有些欲望可以抑制，有些争执可以让步，有些烦恼可以抛开。当一切如白驹过隙，如过眼烟云，你总会在一刹那，思想如电光石火般醍醐灌顶：能放下多少，幸福就有多少。

人们总会遇到很多难以诉说的烦恼，或生活，或事业，或感情；也总会遇到顺逆之境、迁调之遇、进退之间的各种情形与变故，此时，不要让身外之物牵绊我们的身心，该放下的一定要放下。对于功名富贵放不下，生命就在功名富贵里耗费；对于悲欢离合放不下，生命就在悲欢离合里挣扎；对于金钱、名位、人情放不下，生命就在金钱、名位、人情里打滚；对是非、得失放不下，生命就在是非、得失里受折磨。于是生活中多了为情所困、为钱所迷、为名所累的人；多了愁眉苦脸、闷闷不乐、心事重重的人；多了花言巧语、虚伪矫情、言不由衷的人。人生如舟，负载过多、过重，不沉船也难免要搁浅。当你为生活的种种烦恼感到困惑、承受压力时，给你的生活开一扇窗，试着放下那些芜杂与纷繁，放下所有的负担，天空海阔，你将会活得旷达洒脱。在人生的旅途中，达到放下一切外物、不为纷扰所动的境界，人自然就轻松无比，看世界则天蓝海碧、日丽风和。

放下也许会有遗憾，会有伤感，但是却会让生活的底蕴更加隽永和悠远，让我们生活得更加淡定和安然。生活中，有太多的人在执着，执着于近在咫尺的成功，执着于绚丽多姿的生活，执着于唾手可得的感情……却始终是差之毫厘。执着并没有什么不对，但放下才是智慧的选择。也许有时我们只看到了放下时的痛苦，而忘记了若不放下就会失去更多：不放下一段破碎的感情，就不会找到真正的归属；不放下功名利禄，就不会有心灵的宁静；不放下一条错误的道路，就找不到正确的方向；不放下今天的错误，就会失去明天的成功……在人生的单行道上，放下心中的纷扰，放下外物的得失，



拥有一个豁达、通透的心境，才能让生命更加充实，让人生更加从容。

放下是一种心态，更是一种智者的胸怀。其实，人生在世，不如意者十有八九。正如庄子所言：“荣辱立然，后睹所病。”放不下，其实是自己和自己过不去。面对挫折时，用一颗豁达的心去承载；遭遇坎坷时，用信心和勇气去打拼；苦难来临时，用笑容和博爱去坦然面对；而无法拥有时，要轻松地挥手告别。要知道，不完美才是人生，有缺憾才值得珍惜。人生在世，有些事情是不必在乎的，有些东西是必须放下的。只有该放下时放下，你才能够腾出手来，抓住真正属于你的快乐和幸福。

放下是一种境界，更是人生的幸福之道。懂得放下的人，弱水三千，只取一瓢饮；懂得放下的人，事情再多，只取最重要的完成；懂得放下的人，绝不会为了金钱、名利、荣誉这样的身外事物，牺牲自己的健康、幸福和快乐。放下，不是为了让我们放弃；放下，不是为了让我们退缩；放下，是为了得到幸福，得到更多。不懂放下的人，早晚会被欲望所累，身心不堪重负；而那些早早放下的人，却能成功和幸福同享。学会放下，将会看轻人生的得与失；选择放下，才能留出容纳幸福的位置。

放下欲望，心灵就得到放松；放下包袱，身体就得到轻盈；放下恩怨，情操就得到升华……放下的心态犹如一堵墙，隔开了快乐和哀愁、幸福与苦难、光明与黑暗，越过去就是天堂。放下，是一种超越、一种洒脱，是一种积极的人生态度，是一种高深的人生哲学，是一种化腐朽为神奇的生活智慧。放下，就是幸福。

目 录

第一章 简化生活，让生命之舟轻扬——放下负担，一身轻松	1
剔除生命中无用的东西	1
常怀空杯心态，心自会丰盈	2
轻轻放下，轻装前行	4
简单的生活，也能诠释幸福	6
凡事看开，享受生活	9
只看自己拥有的，不看自己没有的	12
顺其自然，活得单纯	13
不拿别人的标准来衡量自己	14
量力而行，画好自己的底线	16
保持自我，不随波逐流	18
跨越自我设定的樊篱	21
挣脱心中的绳结	22
推开虚掩的那扇门	24
给自己一双发现的眼睛	25
第二章 学会变通，走出人生困境——放下执着，进退自如	27
人生不必太执着	27
握得越紧，越容易流失	29
另辟蹊径，步入新境	31
学会变通，走出人生困境	32
穷则变，变则通	35
做一条反向游泳的鱼	36
抛却执着的妄念	38
寻明心，安身心	40



低一下头，弯一下腰	42
改变思路解决问题	44
“此路不通”就转弯	45
变一回视线，换一次角度	47
恬淡如水，进退安如	49
三分苦干，七分巧干	51
悬崖深谷处，撒手得重生	53
第三章 高功厚名，华丽转身——放下名利，走得更远	55
在名利旋涡中寻回单纯的自己	55
身无分文，也可以开心快乐	57
淡泊名利，克己制欲	59
淡名寡欲，安贫乐道	61
不争名于朝，不争利于市	63
知足不辱，知止不殆	65
懂得淡泊，让内心宁静	68
忍对虚名，不受诱惑	70
高功厚名，华丽转身	71
恬然自得，去留无意	73
钱，“拥有”更要“用有”	74
给财富一条生路	76
退一步，远离名利纷扰	78
第四章 心宽一寸，福多十年——放下怨恨，学会宽容	80
不原谅别人就是在惩罚自己	80
多几分理解，多几分感激	82
心宽一寸，福多十年	84
和气从度量开始	86
送一轮明月给他人	88
以恕己之心恕人	89
以超然气度去对待他人	91
仇恨面前，彼此宽容	93
得饶人处且饶人	94



忘却过去的伤痛	96
相逢一笑泯恩仇	98
敞开心灵，以爱对恨	100
多些度量，少些计较	102
尝试爱我们的敌人	103
第五章 少一分物欲，多一分安宁——放下贪念，知足常乐	106
心中存善念，不做贫穷的富人	106
人生要学会做减法	108
欲望有毒，愈靠近愈危险	110
少一分物欲，多一分安宁	111
克制己欲，拒绝不需要的东西	113
以“舍”医“贪”	115
不贪恋生活中的“第四个面包”	116
心灵载不动太多的贪欲	118
为欲望减减“肥”	120
以理性之眼，看住心中的贪婪与诱惑	122
心淡如水，寡欲则明	123
用淡泊梳理生活，用宁静安抚心情	125
第六章 破除“我执”，一念心清净——放下烦恼，自在生活	128
人生 92% 的烦恼都是自己寻来的	128
不要和自己过不去	130
破除“我执”，烦恼无处丛生	132
放开双手，让烦恼落下	134
顺其自然，看淡一切	136
心平气和，泰然处之	138
告别庸人自扰，安守本分的心	140
一念心清净，尽享生命清闲	142
改变心境，发现生活的美好	143
学会遗忘天地宽	146
调节身心，做情绪的主人	148
每天留一点时间独处	150



不必伤春悲秋，人生没有时间老	151
第七章 与世界和解，学会接受不完美——放下苛求，笑纳缺憾	154
人生当有不足	154
留一点缺口才接近完美	156
苛求生活，徒增烦恼	158
与其挑剔，不如充实自己	159
从不利中看到有利的一面	161
不完满成就另一种完美	162
追求美，但不追求完美	164
不苛求完美，反而能收获完美心境	166
张开手掌，笑纳残缺	167
不追求最好的，只追求最合适的	169
凡事不必尽善尽美	170
穿越不完满，收获意外的美丽惊喜	172
坦然接受他人的帮助	173
包容一切，接纳一切	175
第八章 闻谤不辩，守得大愚是大智——放下计较，糊涂是福	178
人生不必太计较	178
守得大愚才是大智	179
不妨做个“糊涂”人	181
让小事随风去	183
放开狭隘心胸，收获工作价值	184
计较少一点，快乐多一点	186
遇谤不辩，沉默的宽容	188
拔除嗔怒的毒根	190
要舍得吃眼前亏	193
花要半开，酒要半醉	195
隐藏聪明，不做挨打的出头鸟	197
不为他人的眼光而活	198
帮别人等于帮自己	200



第九章 人生苦短，有种幸福叫饶过自己——放下得失，坦然接受	203
没有失去，也就无所谓获得	203
留一份从容给自己	205
淡看得失，不必挂心	207
摆正心态，享受生活	209
凡事看淡，顺其自然	211
常怀一颗平常心	213
无法挽回时，坦然处之	215
绽放不了花香，就当绿叶	216
少要多做，少说多做	218
路转溪头，别有天地	220
珍惜此刻拥有的	221
第十章 境由心造，每天给自己一点阳光——放下消极，乐观生活	224
世界的颜色来自心情的颜色	224
换个视角看世界	226
积极的期盼会为自己“升级”	228
保持阳光般的笑脸	229
不是青松，可以是最好的灌木	232
放弃眼泪，选择微笑	234
清理暗角，自己拯救自己	235
让阳光与心灵同行	237
发现事物美好的一面	239
在困难的中心，乐观将我们救活	241
充满自信，你也可以成为世界“第一等”	243
点燃一份热情，迎接新的生活	244
用快乐拥抱每一天	246
第十一章 择优而选，人生没有后悔——学会选择，懂得放弃	249
人生就是一个不断选择的过程	249
处于岔道口，作好选择	251
正确的方向比努力更重要	253
尝试回到人生的原点	255



昨天的种子决定今天的果实	257
小弃小得，大弃大得	259
择优而选，人生没有后悔	261
在鱼与熊掌间理智取舍	262
学会放弃的哲学	264
舍鲜花之绚丽，得果实之香甜	266
睿智选择，适时放弃	268
舍卒保车，大有收获	270
适时刹车，轻松自在	272
在选择与放弃间收获幸福	274
第十二章 低姿态做事，高境界做人——放下身段，拓宽职路	276
职场低姿态，赢得他人之心	276
谦虚做人，踏实做事	278
隐藏锋芒，低调做人	280
当进则进，当退则退	282
凡事留余地，得进退从容	284
进是前，退亦是前	286
不主动淘汰自己，就会被别人淘汰	288
低调做人，高调行事	290
以和为贵，精诚合作	292
融入集体，避开边缘化	294
沉住气，走好职场路	296
第十三章 不争一时，只争一世——放下输赢，商海互惠	299
放下输赢，取得双赢	299
争千秋功德，不争一时功利	301
适度让利才能赢得长久利益	303
敢于吃亏，妥协共赢	304
避开“红海”，投身“蓝海”	306
善与人合作，成功才水到渠成	308
礼让对方，才能生生不息	310
适当地退，更好地进	312



拿得起，更要放得下	314
减少内耗式的忙碌	316
与狼共舞，提升自我	318
第十四章 屡战屡败，更要屡败屡战——放下挫折，绝处逢生	320
人生没有彩排，接受不可避免的现实	320
经历磨难，焕发生命的光彩	322
敢于尝试，勇于拼搏	323
在苦难和困境中坚守信念	325
苦乐无二境，心往好处想	327
直面失败，奋起抗争	329
屡战屡败，更要屡败屡战	331
困境面前，再给自己一个机会	333
人生苦旅，自立自强	335
在磨炼中雕琢自己	337
给挫折一个微笑，坦然面对逆境	339
跌倒了，爬起来	341
留住心中希望的种子	343
第十五章 压力向下，动力向上——放下压力，轻装上路	345
重压之下，要勇敢面对	345
扛起来，挺过去	347
接纳压力，相信自己	348
压力向下，动力向上	350
用“沙漏哲学”过滤压力	351
凡事寻常看，排压心舒畅	353
直面压力，给心灵一个合适的包袱	355
燃烧压力的干柴	358
释放压力，轻装前行	359
会休息，赢得好状态	361
放慢节奏，身心和谐	362
第十六章 行到水穷处，坐看云起时——放下浮躁，心安身安	364
成功要耐得住寂寞	364



修为内在，成就外在	365
欲速则不达，宁静以致远	368
摒弃浮躁，抓住机遇	370
沉住气才能成大器	372
静心过滤浮躁，留守安宁	374
少一分躁动，多一分平静	376
去除妄念，安之若素	378
人淡如菊自飘香	380
处变不惊，泰然自若	381
务实铺就成功之路	383
第十七章 高下相倾，放低位置——放下自我，从最低处成功	386
人在低处也飞扬	386
沉潜是为了更好地腾飞	387
聪明人会把自己放在最低处	390
在低谷短暂停留，向更高峰攀登	391
高下相倾，放低位置	393
先蛰伏，再成功	394
敢于放下身架	396
沉下心来，从基层做起	397
卧薪尝胆，厚积薄发	400
图难于易，完成从无到有的成功	402
勇敢地踏入下一段旅程	404
第十八章 事来则心始现，事去而心随空——放下芥蒂，人际长青	407
人际和谐需要换位思考	407
利他，方能利己	408
设身处地，感同身受	410
赠人玫瑰，余香惠己	412
交友要亲如蜜而淡如水	414
舍得一点谅解，收获整片天空	416
欢乐不分大小，朋友不分贵贱	418
悦纳不完美的朋友	420



待人以宽，于有疑处不疑	422
难有是知己，得一必珍惜	424
做个有心人，读懂他人心	425
第十九章 有一种爱，叫作放手——放下错爱，幸福花开	429
善待手中的爱情	429
幸福与否，由你来定	431
挥手告别不适合自己的人	433
不要让爱牵绊了幸福	434
放开手，守望对方的幸福	436
珍爱自己，不执着于错爱	437
爱情要坚持“半糖主义”	440
走好爱情的斑马线	442
在深爱中保持自我	443
找一个爱自己和自己爱的人	444
以爱维忠，让幸福常伴左右	447
第二十章 包容的心，让你有情人的眼——放下抱怨，收获快乐	450
婚姻如鞋，有磨才能合	450
合适才是幸福	453
长久的婚姻需要恒久的忍耐	455
低头的瞬间就成全了彼此	456
接受不完美的伴侣	458
反观自己，从失败中寻找美满婚姻	459
幸福婚姻，需要“睁只眼闭只眼”	461
带着欣赏的眼光看待婚姻	462
多一分宽容，多一分温暖	464
给爱人点起一盏温暖的照明灯	465
在不抱怨的围城里亲吻幸福	467
经营家就是修缘分	468
婚姻需要信任的滋润	471
第二十一章 乐活当下，让过去止于昨日——放下过去，拥抱新生	474
幸福不曾走远，就在当下	474



人生苦短，把握此刻	476
只有向前走的人才能遇到未来	478
关上昨天的那扇门	480
把今天过得尽善尽美	482
乐活当下，过好每一天	483
享受此刻的平安和喜乐	485
把握今天，创造今天	487
抓住最美的现在	490
抓住今天，才能成就明天	492
在当下的一刹那收获成功	493

第一章

简化生活，让生命之舟轻扬——放下负担，一身轻松

著名哲学家马塞尔曾说，人生就是一场旅行。人在这世上都只是旅客，而不是归人，那又何必在意自己“有”什么呢？不如恢复简单的心灵，为生活做减法。我们会发现，在这场生命的旅程中，我们背负的行李越少，沿途的风景越美。

剔除生命中无用的东西

人生的目的不是面面俱到，也不是多多益善，而是把自己已经掌握的东西得心应手地去运用。如同宝剑一样，剑刃越薄越好，重量越轻越好。

生命中总有太多与人生活无关的东西，这些东西对于人来说是无用的。但很多时候，我们常常会被这样的人和事所干扰，在歧路上越走越远，找不到回头的道路，最终失去了真实的自我。

如果我们能把这些无用的却时时烦恼我们的事物从生命中清除出去，那我们就有足够的时间来跟随自己的心，思考整个宇宙，思考这永恒的时间，观察每一事物的瞬息万变。其实，生命是属于我们自己的，每个人都应该有一片属于自己的独特的天空。我们所要做的只是不要被别人的言论所左右，找到那片属于自己的天空，我们便能创造出属于自己的精彩。

一个皇帝想要整修京城里的一座寺庙，他派人去找技艺高超的设计师，希望能够将寺庙整修得美丽而又庄严。

后来有两组人员被找来了，一组是京城里很有名的工匠与画师，另外一组是几个和尚。

由于皇帝不知道到底哪一组人员的手艺比较好，于是就决定给他们机会作一个比试。



皇帝要求这两组人员分别去整修对面而立的两座小寺庙。三天之后，皇帝要来验收成果。

工匠们向皇帝要了一百多种颜色的颜料（漆），又要了很多工具；而让皇帝很奇怪的是，和尚们居然只要了一些抹布与水桶等简单的清洁用具。

三天之后，皇帝来验收。

他首先看了工匠们所装饰的寺庙，工匠们敲锣打鼓地庆祝工程的完成，他们用了非常多的颜料，以非常精巧的手艺把寺庙装饰得五颜六色。

皇帝满意地点点头，接着回过头来看看和尚们负责整修的寺庙。他看了一下就愣住了，和尚们所整修的寺庙没有涂上任何颜料，他们只是把所有的墙壁、桌椅、窗户等都擦拭得非常干净，寺庙中所有的物品都显出了它们原来的颜色，而它们光亮的表面就像镜子一般，无瑕地反射出从外面而来的色彩，那天边多变的云彩、随风摇曳的树影，甚至是对面五颜六色的寺庙，都变成了这个寺庙美丽色彩的一部分，而这座寺庙只是宁静地接受这一切。

皇帝被这座庄严的寺庙深深地感动了，当然我们也知道最后的胜负了。

我们的心就像是一座寺庙，我们不需要用各种精巧的装饰来美化它，我们需要的只是让它内在原有的美无瑕地显现出来。

人生的目的不是要做到面面俱到，也不是多多益善，而是把自己已经掌握的东西得心应手地去运用。

现代人总感觉活得很累，身上背负的重担越来越多，原因就在于人们不懂得放弃，放弃那些生命中无用的东西。其实，不管外界如何纷纷扰扰，我们都应该让自己保持一片清静的天地，让心灵不必承受过多的所求和所欲。

我们只有学会放弃，才会活得更加充实、坦然和轻松。

常怀空杯心态，心自会丰盈

空杯心态，其实就是一种虚怀若谷的精神，有了这种精神，人才能够不断进步，走向新的成功。

有一年，哈佛校长向学校请了3个月的假，然后告诉自己的家人，不要问他去什么地方，他每个星期都会给家里打个电话报平安。